

不打针，不吃药，自然提升孩子免疫力

育儿 中医智慧

吴建勋◎著



- ❶ 孩子一生病，大人遭罪
- ❷ 困惑于医学知识浩如烟海，无法下手，半途而废
- ❸ 盲从于“健康专家”不一观点，没有系统性，烦恼更多

本书给您一整套攸关孩子健康的终极解决之道——
四代中医家传珍贵育儿经

育儿 中医智慧

吴建勋
著

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

版权所有©吴建勋

本书版权经由天下杂志股份有限公司授权
辽宁科学技术出版社有限责任公司简体版权，
委任安伯文化事业有限公司代理授权
非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

© 2013，简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由中国台湾天下杂志股份有限公司授权辽宁科学技术出版社在中国
大陆独家出版简体中文版本。著作权合同登记号：06-2012第228号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

育儿中医智慧/吴建勋著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社,
2013.5

ISBN 978-7-5381-7993-4

I. ①育… II. ①吴… III. ①中医儿科学—基本知识
IV. ①R272

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第063722号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳市北陵印刷厂有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 145mm × 210mm

印 张: 5

字 数: 80千字

出版时间: 2013年5月第1版

印刷时间: 2013年5月第1次印刷

责任编辑: 王 实

封面设计: 琥珀视觉

版式设计: 颖溢图文

责任校对: 栗 勇

书 号: ISBN 978-7-5381-7993-4

定 价: 29.80 元

联系电话: 024-23284370

邮购热线: 024-23284502

E-mail: ganluhai@163.com

http://www.lnkj.com.cn

本社法律顾问: 陈光律师

咨询电话: 13940289230



【推荐序】

给孩子父母的最佳礼物

周清隆

(原台北荣总医院康复部主治医师)

(现任台北县立医院康复科医师)

科学上有“生物全息律”，中医有“天人合一”学说。中国大陆近年来将“生物全息律”观念与中医的诊断与治疗相联系。“生物全息律”即人体的器官或组织都可以对应上全身的每一个部位。

西医以验血来检查身体病情就是一个例子，基因工程则可以由细胞核的基因排列情况诊断疾病。而中医理论中的阴阳、五行、八纲、脏腑、六经、卫气营血等都属于全息思想。临床上的脉诊、舌诊、耳针、头皮针、眼针、腕踝针、手针、手掌和足底反射区诊疗法等也是符合“生物全息律”的。

作者更是从耳朵、眼睛、舌头、指甲、大小便、脸色等，介绍如何为小宝贝做健康诊断，数据详尽、极为宝贵，且叙述简单易学，很值得父母们参考。

中医认为药物、食物，依四气、五味、五色的不同而归入不同经络脏腑，此学说亦已由中国台湾“中央研究院”物理研究所王唯工教授以高科技产品脉诊仪加以证实。德国傅尔博士用电针生物能量医学，配合同类疗法，将各种食物、营养素、药品、毒素、病菌分别影响哪条经络能量，更是详加分类。绝非一般西方营养学者所说，认为食物营养就是碳水化合物、脂肪、蛋白质，再加维生素与矿物质而已。即使再细分成不同的氨基酸，或各同架构脂肪、糖类，仍无法了解生物能量何去何从。古代人选用土鸡、老母

鸡炖补感到气足能量强，而不用小雏鸡，就是实证经验。

本书搜集日常生活中常见的各种食物，依四气、五味、五色详加分类，并充分考虑小朋友的接受程度，告诉读者简便实用的食用方法，对现代社会忙碌的父母实在是一大福音。

作者为世界针灸学会联合会国际针灸医师，行医多年并在自己的诊所教授中外人士多种保健养生功法。他深知防病强身，除了依靠食补、药疗之外，各种动静功法、推拿、导引也很重要。所以，作者在书中介绍了许多独创的推拿按摩和敲打方法，以及有趣的运动，希望父母在照顾小宝贝时，更能获得促进亲子关系的成长的机会。

东方文化累积了几千年的生活经验智慧，历来非常注重胎教，深知孕妇的生活饮食，身心情绪都与胎儿发育密切相关。美国国家卫生院（NIH）也曾经制作200万张音乐光盘免费赠送给孕妇，计划追踪十年以此了解胎教对孩子不同阶段的影响。

通过大脑神经生理学的研究发现，人类对外界信息的刺激，除嗅觉经由额叶外，其余眼、耳、舌、身的视觉、听觉、味觉、触觉都会传入脑部视丘，再传入下视丘而影响掌控人体内分泌系统的脑下垂体，最后影响人体免疫系统。母亲接受的许多身心刺激都会传递信息给胎儿，胎儿在母体中不同的时期有不同的人体器官在发育形成，无论是来自于母亲或胎儿本身，任何生理或情绪上的创伤都可能干扰胎儿的成长与健康，这些创伤往往会成为日后经常发作的症状或者难以治愈的病痛。作者家学渊源、学养素丰，所著《育儿中医智慧》，为每个家庭能够培育出龙凤子女，尤其强调胎教的重要。笔者荣为作者吴建勋先生同窗，今受命为之题序，欣见本书出版发行，造福无数家庭。



【自序】

老祖宗的传家宝 健康的新潮流

我的曾祖父、祖父、大伯父及二伯父都是中医，我记得从小时候起就常偷抓一些好吃的中药下肚，生病的时候也常被长辈们逼着，喝了一碗一碗又苦又黑的汤药。因为顽皮受伤时药粉药膏一敷上就又活蹦乱跳，每隔一阵子长辈们会用许多中药炖煮补药，说可以长高与变强壮，因而记忆中从小到大似乎只看过一次牙医，补过蛀牙而已，就这样健健康康长大，记忆力还是非常强的，想来这都是长辈们用中医的方式对我悉心呵护所成，至今令我常怀感激。也因为这一经历，鼓励我在中医学这条道路上一路走来，无怨无悔。

几千年来，中国传统医学在对抗疾病及照顾婴幼儿的过程中，不断地积累食疗、中草药、针灸、推拿按摩和导引等经验。对于养生保健、治疗疾病、促进成长发育，其自然、安全的特性具有很好的功效。

现如今，中国政府注重现代医学与传统医学齐头并进的研究和发展；中国大陆的中医药大学及中医医院日益茁壮，吸引了大批世界各国对传统医学有兴趣的人前去学习与交流。另一方面，许多中国大陆的知名中医师与中医专家纷纷应邀至欧美各大学授课。美国现在有六十余所中医药、针灸学校和学院，其中旧金山加州大学于1985年就正式成立了全美国第一个中医学系，甚至美国环球大学设有东方医学博士学位。

一时间，学习东方医学蔚为风潮，世界知名的一流

学府亦陆续开办针灸、导引、中国食疗、风水、易经、中药、指压按摩等课程，由此可见，无毒安全的自然疗法将是未来医学的一大趋势。

孩子是国家未来的主人翁，也是每一个家庭的心肝宝贝，因此，从中医的角度来谈育儿智慧，实在是非常有意义的一件事。唯中国传统医学博大精深，个人所学有限，只能戒慎恐惧地多方请教前辈与搜罗资料，希望能深入浅出地介绍老祖宗的伟大智慧与宝贵经验，俾使广大读者在悉心照料孩子们时能够更加的得心应手。

吴建勋 谨识



目 录

推荐序 给孩子父母的最佳礼物·····	3
自序 老祖宗的传家宝 健康的新潮流·····	5

第一章

孩子健康早知道 ·····11

不上医院，不问大夫，自己的孩子自己评估
健康情况，简单易学，一学就会，好用！

第一节 观察孩子耳朵知健康（附：简便疗法二则）·····	13
第二节 观察孩子眼睛知健康·····	18
第三节 观察孩子舌头知健康·····	22
第四节 观察孩子指甲知健康·····	26
第五节 观察孩子小便知健康·····	30
第六节 观察孩子大便知健康·····	31
第七节 观察孩子脸色知健康·····	32

第二章

食养食疗锦囊汇 ·····35

不同年龄段的孩子因其生长发育的重点不
同，父母对食物的侧重与选择不可不知。

第一节 婴儿（6个月）食养锦囊 ·····	36
第二节 婴儿（7~10个月）食养锦囊·····	38
第三节 幼儿（12~18个月）食养锦囊 ·····	41
第四节 学龄前儿童（2—5岁）食养锦囊 ·····	46
有益肌肉发育的食养 ·····	47
有益视力与手眼动作协调的食养 ·····	48
有益听力的食养 ·····	50
有益发声的食养 ·····	52

有益反应力的食养	53
第五节 学龄儿童(6—12岁)食疗锦囊	55
饮食重点:掌握长高的契机.....	55
强身减脂的营养点心	57
改善孩子尿床问题的食疗	59
改善孩子多病体质的食疗	61
改善孩子暑热的食疗	63
改善孩子耳朵常流脓的食疗.....	65
改善孩子出汗过多的食疗	66
附一:不同生长阶段的宝贝健康提醒	69
附二:宝贝成长之蜕变——“变蒸”过程	70
附三:宝贝0~2个月时的母亲食补	71

第三章

遇到特别令人头痛的 孩子偏食时怎么办?

只爱吃肉,不喜欢吃青菜……孩子出现偏食,家长往往不知所措,其实中医有良策。

第一节 中医让人胃口大开的秘诀.....	77
第二节 强化胃肠吸收力的按摩和导引法.....	80





第四章

家长不发愁，自然提升孩子免疫力有诀窍85

感冒、发烧、肺炎和胃肠疾病、过敏等持续干扰着孩子的成长，这都与免疫力失衡有关，如何使孩子的免疫力提升，少生病，请看本章内容吧！

- 第一节 提高免疫力的运动与导引法86
- 第二节 两个有助平衡免疫力的穴位90
- 第三节 只要辨清体质，吃对食物，就能迅速恢复免疫力92
- 第四节 掌握食物三个关键特征，改善儿童体质不发愁94
 - 四气：寒、凉、温、热四种特性 95
 - 五味：酸、苦、甘、辛、咸不同的滋味 97
 - 五色：青、赤、黄、白、黑五种颜色 99

第五章

想培养高情商（EQ）与高智商（IQ）孩子的父母必读 105

情商与智商决定人的一生，帮助孩子从小打好基础，发现问题及时改进，才是根本的筑基之道。

- 第一节 孩子爱生气怎么办？ 106
- 第二节 孩子爱哭怎么办？ 109
- 第三节 孩子缺乏活力怎么办？ 112
- 第四节 孩子容易紧张怎么办？ 115

第五节	孩子爱咬指甲怎么办?	117
第六节	三管齐下帮助孩子脑部发育.....	121



几种儿童常见传染病的 防治要点

127

由于生理环境等因素的影响，孩子易得各种传染病，本章重点介绍了几种常见儿童传染病的防治须知，希望帮助孩子父母做到有备无患。

第一节	增加抗病力，莫忘后溪穴.....	128
第二节	手足口病防治要点.....	129
第三节	水痘防治要点.....	131
第四节	流行性乙型脑炎防治要点.....	133
第五节	流行性腮腺炎防治要点.....	135
第六节	婴儿肝炎综合征防治要点.....	137
第七节	百日咳防治要点.....	138



实用中医保健术，轻松 上手效果好.....

141

中医药文化既博大精深，又深入浅出，学会几种简便实用、天然无害的中医保健术，随时随地得心应手、好处多多。

第一节	敲打五脏经络法.....	142
第二节	简易儿童推拿按摩法.....	148
第三节	儿童常用中医调养处方.....	153

第一章

孩子健康早知道

不上医院，不问大夫，自己的孩子自己评估健康状况，简单易学，一学就会，好用！



外显的五官，内脏的缩影

几千年来中国传统医学在对抗疾病的经验中发现，外显的身体五官就像是内脏的缩影，可以随时呈现出人体的健康状况。

而脉搏、痰、皮肤、指甲及粪便等也如同镜子一样，能实时地反映与显现人体内各个系统的情况。

因此，只要仔细观察，就可找出疾病的蛛丝马迹，进而加以预防，或对症下药治疗，无论成人或小孩都很适合用来保健。这些前人的智慧结晶，在诊断疾病方面有时候速度上甚至比现





代医学检验手段还快上好多。

小朋友不舒服时，我们可从眼睛、舌头、指甲、耳朵、大小便、脸色等看出端倪，做出适当的处理。当然，这些方法也同样适用在成人的身上，朋友们不妨牢牢记住这些判断原则，因为随时应用得上，要知道预防永远胜于治疗！

第一节 观察孩子耳朵知健康

（附：简便疗法二则）

婴幼儿在3岁以前，脉象并不稳定，中医师无法以切脉作为诊断疾病的总结，因此往往必须从小朋友身上其他显现出来的征象进行观察。

例如耳朵上有很多穴道，可能是一点或一个区域，当人体内脏有异样或身体有疾病时，往往会在一侧的耳朵甚至是两侧耳朵上的对应部位，出现各种征象或反应，如血丝、细小肿块、皮肤变色、凹陷、压痛敏感、皮肤的电位特性改变等。临床上可以利用这些明显的部位变化作为诊断的参考，并可刺激这些部位来预防与治疗疾病。尤其在婴幼儿身上，可以获得非常显著的疗效。

平时，你若想知道宝贝确切的健康状况，只要仔细观察耳朵的一些细微变化，比如趁他睡着时观察耳朵的颜色、光泽、异样、对应部位等，就可以做出一些判断，预作准备或处理，而不会手忙脚乱。否则到了问题很严重

时，才发现小孩生病了，那时候可能就要付出很大的代价，因此说，预防永远胜于治疗。

小宝贝不舒服时多半只会哭闹不休、耍脾气，但可能是肚子饿了，或者是真正有腹痛、胀气或腹泻等，你怎么去分辨与处理？他一定不会乖乖让你检查，也不会“说清楚、讲明白”，此时我们如果仔细观察耳朵，就可以明白问题可能出在哪里。

接下来，做家长的我们使用一些简单的按摩或食疗方法，就可立刻缓解孩子的不舒服。这在你寻求医生的帮助之前，或者是一时无法就医时，都会是一项重要的知识与动作。甚至于在孩子就医、服药、打针之后，我们仍然可以针对其不舒服的对应区域来做按摩或后续处理，加速痊愈。

耳朵的基本观察

1. 耳朵区域皮肤呈现以下色泽

- 青色：表示对应的内脏或部位有寒证、痛证、痉挛。
- 青黑：表示对应的内脏或部位有剧痛发生。
- 青白色：表示对应的内脏或部位有虚寒证（身体虚弱且有寒象在里头）。
- 暗红色：表示对应的内脏或部位有血瘀现象（内部循环有阻碍）。
- 浊黄色：表示对应的内脏或部位有湿热现象，易引发皮肤病或肝胆疾病，如湿疹、皮肤过敏红痒、长疮、肝炎、黄疸等。



● **白色**：表示对应的内脏或部位有慢性病、功能失调、贫血、麻木不仁、寒证（怕冷、手脚冰冷）。

2. 耳朵区域皮肤呈现以下征象

● **红且痛**：表示对应的内脏或部位有发烧、发炎、急性病、痛证、慢性病转变成急性发作等。

● **血管充盈**（有明显的血丝）：表示该对应区有发炎或疼痛现象。

● **有片状隆起**（白色、红晕、灰暗色）：表示对应的内



脏或部位有胆囊炎、急慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡等。

●有片状凹陷：表示有低血压、腹泻、气弱，或人体末梢循环不良。

●有结节状隆起：表示对应的内脏或部位可能有肿瘤、硬块等。

●有链珠状隆起：表示对应区有腰痛或颈椎病。

●有皮下水肿：表示有心脏病、腹胀、水肿、糖尿病。

●有丘疹：表示有支气管炎、心悸或皮肤病。

●有脱屑现象：表示可能是有皮肤病、妇科病或高脂血症。

●耳郭红肿：表示有肝胆或胃发炎。

●耳轮呈现暗紫红色：身体有冻疮。

●耳轮焦干：表示肾脏与膀胱长久虚弱衰竭。

●整个耳朵呈现暗黑色：表示肾虚、肾功能衰弱。

●肝区或耳垂中央区域有点状凹陷：可能有散光、视力变差问题。

●肝区或耳垂中央区域点状凹陷兼有片状隆起：近视兼散光。

简易触诊法

除了观察耳朵皮肤的变化外，可用简易的触诊法来查出病变部位。可以拿钝的牙签，或没水的原子笔尖，或圆尖的物品来压耳朵的每一个部位。

假如轻轻一压就觉得很痛，或压的痕迹恢复较慢，都表示其对应的身体部位出了问题，需要赶紧做适当的处理